

5 КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ ПОВЫШЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

(согласно рекомендациям ВОЗ)

- ✓ *Систематически поддерживайте чистоту*
 - чаще мойте руки
 - всегда мойте руки, прежде чем брать продукты и потреблять их
 - храните продукты в чистоте
- ✓ *Отделяйте сырые продукты от продуктов, подвергшихся тепловой обработке*
 - избегайте потребления сырых продуктов, за исключением фруктов и овощей
 - храните отдельно сырьё и готовую продукцию
 - покупая готовые пищевые продукты у уличных торговцев и на рынках, убедитесь в том, что они не лежат рядом с сырыми продуктами
 - особую опасность представляют блюда, содержащие сырые яйца
- ✓ *Подвергайте продукты тщательной тепловой обработке*
 - всегда старайтесь, чтобы готовые к употреблению продукты питания были хорошо прожарены или проварены и хранились в горячем виде
 - избегайте потребления сырых морских продуктов, мяса птицы, которое еще красное или его сок розовый, недожаренного рубленого мяса/гамбургеров
 - помните, опасные микроорганизмы погибают при тщательной тепловой обработке с достижением температуры не менее 70°C
- ✓ *Храните продукты при безопасной температуре*
 - хранение приготовленных продуктов питания при комнатной температуре в течение нескольких часов представляет серьезный риск заболевания пищевого происхождения
 - не покупайте продукты питания в буфетах, на рынках и у уличных торговцев, если они не хранятся в горячем, охлажденном или замороженном виде
 - помните, замедлению, прекращению или росту микроорганизмов способствует хранение продуктов питания в охлажденном или замороженном виде (при температуре ниже 5°C) или в очень горячем состоянии (выше 60°C)
- ✓ *Используйте безопасную воду и безопасные пищевые продукты*
 - избегайте потребления в сыром виде продуктов питания и воды сомнительного качества. Помните, термически необработанные продукты (мороженое, питьевая вода, кубики льда, не пастеризованное молоко) могут быть заражены опасными микроорганизмами
 - тщательно мойте фрукты и овощи или очищайте их от кожуры при употреблении в сыром виде, избегайте употребления их с поврежденной кожурой
 - бутилированная питьевая вода является более безопасной водой, однако следует всегда проверять надежность упаковки
 - если безопасность питьевой воды вызывает сомнение, то её следует хорошо прокипятить либо подвергнуть микропористой фильтрации или использовать дезинфицирующие средства (таблетки йода)
 - уезжая в другие страны и отдаленные от населенных пунктов места отдыха убедитесь, что в вашем багаже есть оральные регидратационные соли.

«Ваше здоровье – в ваших руках»

*Зав. кафедрой гигиены детей и подростков,
канд. мед. наук, доцент Т.С Борисова*